

ほけだより 9月

令和7年9月1日
豊島区立朋有小学校
校長 石川悦子
養護教諭



2学期が始まりましたね。夏休みは楽しく過ごせましたか？季節は少しずつ秋に近付いていきます。1日の気温の変化も大きくなってきました。体温を調節できる服装を心掛けましょう。夏休みモードが抜けていないと、体の調子も悪くなりやすいです。さわやかな朝チャレンジ週間も始まります。生活習慣を整えて、良いスタートが切れるといいですね！

まだまだ夏休みモードのあなたは…

9月の保健目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



保護者の方へ

発育測定予定表

結果は2学期の終わりに歯科健診の結果と共にお渡します。通院等で早急に必要な場合は保健室までご連絡ください。

	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)
1		1-2	2-2	1-3	5-1
2	竹の子	4-3	6-1	6-3	1-1
3		6-2	4-1	1-4	3-3
4		5-2	4-2	3-2	2-1
5			3-1	2-3	5-3

さわやかな朝チャレンジカード

9月2日(火)から9月8日(月)まで、さわやかな朝チャレンジ週間です。さわやかな朝チャレンジとは、基本的な生活習慣である「早寝、早起き、朝ごはん、排便、運動」などについて、1週間チェックし、基本的な生活リズムを整えようという取り組みです。朋有小学校では、1,2年生は9時まで、3~6年生は10時までに寝ること、7時までに起きて、しっかり朝ごはんを食べることなどを目標にしています。夏休み明けで生活リズムを整えることで、スムーズに学校生活をスタートできます。ぜひご家庭で一緒に取り組んでください。



歯みがき指導

9月29日(月)に全校で歯みがき指導を行います。東京都歯科衛生士会の方が講師で来てくださいます。持ち物は下の物を一式ビニール袋(記名済み)に入れて9月26日(金)までに持たせてください。また、全学年で染め出しを行います。(竹の子学級は4,5,6年生のみ)アレルギーなどで染め出しに不安があるご家庭は、担任までご相談ください。(染め出しの成分表をお渡しいたします。)

① 手かがみ

② コップ(うがい用水入れ)
たおれにくいもの

③ ポケットティッシュ

④ 長めのタオル
(服を汚さないためのエフロンがわり)

⑤ せんたくばさみ
(タオルをとめるため)

このように首に巻きます。だからタオルは長いものを準備しましょう

* 5,6年生のみ
⑥ 黒、赤エンピツ

登校再開が不安な人



心配なことや、不安なことがある人は、担任の先生や保健の先生にお話ししましょう。週に一回、皆さんのお話を聞いてくれるスクールカウンセラーの先生も来ています。相談したいことがあれば、保健室に声をかけてください。

【来ている日】 毎週木曜日
【場所】 1階相談室(2学期から新しい部屋になります。予定です。)
【時間】 8:45~16:00

